La respiration carrée

Un cycle en quatre temps, à adapter à votre confort.

Avant une prise de parole, Alex regarde sa montre et sent la pression monter. Il choisit un rythme souple, puis revient à sa première consigne.



LE CYCLE : 3, 4 OU 5 S PAR PHASE · SELON L'AISANCE

1. **J'inspire**
   Sans aspirer trop fort
2. **Pause poumons pleins**
   Brève, sans effort
3. **J'expire**
   Lentement, souplement
4. **Pause poumons vides**
   Seulement si facile

EXEMPLE REMPLI

Situation : avant un entretien. Je commence par 3–3–3–3 ; je peux essayer 4–4–4–4 ou 5–5–5–5 si chaque phase reste confortable. Ensuite, je reprends ma respiration naturelle.

RÈGLE D'OR

Je choisis 3, 4 ou 5 s sans forcer. Si une pause gêne, je la supprime.

ERREUR FRÉQUENTE

Allonger les phases pour « faire mieux » ou transformer les pauses en défi d'apnée.

PRATIQUE GUIDÉE · VIDÉO 5-5-5-5

Richard Martinel · YouTube

youtube.com/watch?v=_7jWjrKDZTE

Vidéo : 5 s par phase. Adaptez à 3 ou 4 s si besoin.
Certains sportifs choisissent des phases plus longues.

Arrêter si vertige, gêne ou manque d'air. Ne pas pratiquer dans l'eau, au volant ou lors d'une activité qui exige une vigilance continue.

PVL-RSP-003

FICHE À COMPLÉTER

Ma respiration carrée

Je choisis une situation, puis j'observe sans chercher la performance.

UNE EXPÉRIENCE COURTE, À ADAPTER À SON AISANCE

A MON CONTEXTE

Je choisis une situation accessible

Ma situation / le moment choisi

B MON RYTHME ET MES SENSATIONS

J'adapte les phases à ce qui est confortable

Mon rythme : 3–3–3–3 / 4–4–4–4 / 5–5–5–5 / autre

Mon confort pendant l'exercice

C J'OBSERVE ET JE REVIENS À L'ACTION

Je remarque l'effet, sans lui imposer de résultat

Avant : ce que je ressens (ou note sur 10)

Après : ce que je remarque (ou note sur 10)

Ma prochaine petite action

3, 4 ou 5 s selon l'aisance ; certains sportifs vont plus loin, sans objectif à atteindre.
Si une pause gêne, je la supprime ou je reviens à ma respiration naturelle.